



**ЮБИЛЕЙНАЯ ИГРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ**  
Деловая игра для молодых работников  
Общества  
Стр. 2



**ИХ КОНЕК – ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
И КОНТРОЛЬ**  
Итоги конкурса профмастерства  
Стр. 3



**ЯРКИЙ КОНЦЕРТ ДЛЯ ГОСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ**  
Лауреаты фестиваля «Факел» порадовали  
медиков  
Стр. 6



**ВСЕ ЗА ОДИН ДЕНЬ: И ПЛОВ, И УЛОВ...**  
Состоялись традиционные турниры среди  
работников предприятия  
Стр. 7

## ЮБИЛЕЙ

# ЛЕГЕНДА ГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ ДАГЕСТАНА



**21 декабря свой 90-летний юбилей отмечает основатель нашего предприятия, его первый руководитель, а ныне ветеран Насрутдин Ильмутдинович Насрутдинов. Всю свою трудовую деятельность он посвятил осуществлению своей детской мечты о тепле и уюте в домах своих земляков. С его именем напрямую связано становление и развитие газификации Республики Дагестан. Большой патриот, мудрый руководитель, замечательный отец и просто неравнодушный человек – именно так можно кратко охарактеризовать этого человека с большой буквы!**

### ДЕТСТВО И МЕЧТА ВО БЛАГО ЛЮДЕЙ

Родился Насрутдин Насрутдинов в 1933 году в с. Какашюра. Свое детство он вспоминает как трудное, голодное и холодное время. В 1939 году добровольцем ушел в армию отец Ильмутдин Насрутдинов, а вскоре умерла мать. Шестилетний мальчик, оставшийся с бабушкой и младшим братом, оказался старшим мужчиной в семье, и получил обязанность – собирать в лесу дрова для печи. Работа для ребенка была не из легких, и именно тогда он задумался над тем, чтобы облегчить жизнь людей на селе.

Из воспоминаний Насрутдина Насрутдинова: «Мы все время мерзли. Печки топились дровами и кизяком: сегодня принес ворох, сегодня же все сгорело. Было сложно приготовить горячую еду. Тогда мне в голову впервые пришла мысль: надо придумать что-то чтобы люди перестали так мучиться, и чтобы тепла в наших домах было достаточно».

В 1948 году мальчик приезжает на учебу в школу-интернат г.Избербаш и в первый же день попадает на нефтяные промыслы. Невозможно описать какое неизгладимое впечатление произвело на него огромное пламя, которое развевалось над скважиной. Это горел природный газ, побочный продукт добычи нефти. В тот самый день идея обуздать и заставить вырывающуюся из недр

стихию служить людям полностью овладела подростком.

Ведомый мыслью о газе и тепле для людей Насрутдин окончил школу и поступил в Грозненский нефтяной институт им. М.Д. Миллионщикова. Во время учебы молодой человек пытался выяснить у преподавателей как можно использовать в быту попутный природный газ. Однако, в то время его применение в быту считалось неперспективным и крайне опасным. Вместе с тем, Насрутдин отступать от своей затеи не собирался, а наоборот укрепился в своей мечте рано или поздно спланировать и построить газовую сеть, по которой топливом будет поступать в дома и квартиры земляков.

### НАЧАЛО СЛАВНОГО ТРУДОВОГО ПУТИ

Получив высшее образование свои выпускник Инженерно-механического факультета Насрутдин Насрутдинов получил возможность продемонстрировать свои организаторские способности работая в должности начальника механической мастерской Альбурикентской РТС, где за небольшой срок смог построить типовой цех по ремонту тракторов, железнодорожную ветку и создать производственную базу.

Позже став председателем исполкома Карабудахкентского районного Совета депутатов, Насрутдин Ильмутдинович еще больше

проявил свой талант руководителя. За девять лет его руководства районом было построено и введено в эксплуатацию 283 молочно-товарные фермы, 2 птицефабрики, 3 молочных комплекса, несколько винзаводов, асфальтобетонный завод, 9 общеобразовательных школ, районная больница на 120 коек и это, не считая возведенных зданий райисполкома, народного суда, отделения милиции, общежитий и жилых домов. В те же годы впервые в республике в Карабудахкенте и в пос. Манас были созданы комбинаты коммунальных услуг и благоустройства, благодаря которым удалось осветить улицы и заасфальтировать дороги.

Тогда же Насрутдин Ильмутдинович приступил к осуществлению своей задумки – обеспечению природным газом республики. Он убеждал всех, с кем его сводила трудовая деятельность в том, что газовые сети в Дагестане можно и нужно создавать. Многие технологи и нефтяники, а позже и руководители газовой промышленности страны стали его соратниками. Но было и много препятствий, так как не все отраслевые специалисты поддерживали идею газификации, предпочитая поставлять населению сжиженный газ в баллонах, а под многоэтажными домами создавать газгольдеры – огромные резервуары для хранения газа.

В 1967 году Насрутдинов создал в Карабудахкенте райгаз, который обеспечивал население баллонным газом. Он многократно обращался с письмами к руководству республики и в Министерство газовой промышленности СССР с предложением рассмотреть возможность газификации района. Но к сожалению, на тот момент ни многочисленные обращения, ни встречи с влиятельными знакомыми в союзном Министерстве газовой промышленности, ни аудиенция у самого Сабита Оруджева не возымели никакого действия. Вместе с тем, Насрутдин Ильмутдинович не сдавался! Вопреки всем отказам он добился разработки проектно-сметной документации в проектном институте Грозгипросельхозстрой (г. Грозный) и используя связи с высшим руководством Министерства газовой промышленности СССР в 1973 году заветное распоряжение было получено.

Именно с этого документа и началась газификация Карабудахкентского района республики. Именно Насрутдин Насрутдинов тогда договаривался, решал вопросы с заказчиками и подрядчиками, изыскивал средства через колхозы на проектирование и строительство распределительных сетей.

По сути, это была народная стройка. На помощь специалистам из Моздока вышли колхозники, работники производственного объе-

динения «Даггаз» и сельхозорганизаций района. Моздокские сварщики жили в палатках на берегу моря, и, чтобы успеть до холодов, во избежание простоев им даже авансы выдавали за счет колхозов. Строительство шло ускоренными темпами и завершилось успешным вводом в эксплуатацию газопровода-отвода с двумя газораспределительными станциями. Этот газопровод-отвод и стал первым в республике источником бытового газоснабжения в нескольких селах Карабудахкентского района. И не только в республике. Фактически тогда впервые в СССР природный газ стали использовать для нужд населения. Впоследствии этот опыт распространили по всей стране.

### ЭПОХА РАЗВИТИЯ ГАЗОПРОВОДОВ

В 1979 году Насрутдин Насрутдинов возглавил работу небольшого подразделения газовой промышленности в г. Махачкале – Дагестанского линейного управления магистральных газопроводов, на которое была возложена всего одна задача – обеспечивать эксплуатацию действующих в республике магистральных газопроводов и газораспределительных станций. Газификация Дагестана и газоснабжение населения не входили в функции упомянутого подразделения.

В 1980 году в целях стабилизации газоснабжения закавказских республик и промышленных центров Северного Кавказа было начато строительство магистрального газопровода «Моздок – Казимагомед», который проходил по большей части нашей республики. Насрутдину Насрутдинову показался несправедливым тот факт, что проект строящегося магистрального газопровода имел всего один отвод в селе Новолакское и в целях перспективной газификации населенных пунктов Дагестана он стал добиваться включения в проект врезу девяти кранов-отводов на уже построенном объекте. Благодаря целеустремленности и настойчивости характера Насрутдинова вопрос был положительно решен.

После получения доступа к магистральному газу в кратчайшие сроки была подготовлена генеральная схема газоснабжения Дагестанской АССР, которая по своим масштабам была многоступенчатой и весьма сложной. Вот как описывает это Солтанмурад Акбиев в своей книге «Газ – это рай»:

*«Поскольку проектирование в то время играло важную роль в судьбе любого объекта, уместно вспомнить отдельные эпизоды, которые служат дополнительной характеристикой личности Насрутдинова Н.И. как*

## УЧИМСЯ ПАТЕНТОВАТЬ ПРАВИЛЬНО



Сегодня невозможно представить деятельность промышленного предприятия без рационализаторства и изобретательства. Они являются неотъемлемыми и, безусловно, важными направлениями работы и нашего Общества в том числе. Так чем же они так важны? Почему необходимо всеми силами развивать и поддерживать рационализаторскую и изобретательскую работу на предприятии? Ответ прост – для получения возможности совершенствования средств и методов производства с целью повышения его эффективности.

И тут возникает вопрос: сколько сил, времени и денег нужно потратить изобретателю, чтобы получить патент на свое изобретение, полезную модель или промышленный образец? Вопрос не простой.

– Вокруг процесса оформления патента на изобретение существует много мифов – кто-то считает, что для того, чтобы запатентовать устройство, нужно сначала изготовить опытный образец изделия и отправить его в Роспатент, другие – публикуют статьи в научных сборниках, а о патентовании вспоминают, когда уже слишком поздно, третьи полагают, что запросто можно получить патент, действующий во всем мире, – отмечает начальник Технического отдела Тагир Мирзаханов. – Для того, чтобы внести ясность в этом серьезном и важном направлении работы мы вышли с инициативой организовать для работников предприятия семинар, который позволит получить ответы на все ключевые вопросы.

Руководство предприятия поддержало идею об организации обучающего мероприятия и в период с 30 октября по 2 ноября специалисты юридической фирмы «Городисский и Партнеры» рассуждали специалистам предприятия о том, как получить патент, чтобы избежать воровства разработки и защитить права на результаты интеллектуальной деятельности.

Директор филиала ООО «ЮФ Городисский и Партнеры» Дарья Йозеф проинформировала газетчиков об основах охраны интеллектуальной собственности в Российской Федерации. Она обратила внимание слушателей на такие понятия как авторское право, патентное право, право на секрет производства и др. Говоря об авторских правах спикер рассказала о том из чего они состоят – а именно о действующих трех категориях: исключительном (имущественном), личном неимущественном и дополнительном праве. Отдельный раздел выступления был посвящен тому, как защитить интеллектуальную собственность.

Другим спикером на семинаре стала патентный поверенный РФ Ольга Тюрина, которая в рамках своей профессиональной деятельности специализируется на изобретениях и полезных моделях. Ее доклад «Основы патентного права» раскрыл слушателям основные аспекты понятия, принципов, видов объектов патентного права. Кроме того, в своем выступлении приглашенный специалист подробно проинформировала собравшихся об основных правах и обязанностях патентообладателя.

– Хочется выразить благодарность за прекрасно организованный семинар, – отметил инженер 1 категории Службы автоматизации и метрологического обеспечения Избербашского ЛПУМГ Магомед Магомедов. – Он получился обстоятельным и познавательным.

## ОБСУДИЛИ ВОПРОСЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



В последний день октября в ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в режиме аудио-видеоконференции состоялось ежеквартальное совещание по производственной безопасности. Мероприятие прошло под председательством временно исполняющего обязанности генерального директора Валерия Дронова с участием начальников производственных отделов, служб и филиалов, главных инженеров и инженеров по охране труда служб и участков.

В рамках совещания участники обсудили актуальные вопросы травматизма в ПАО «Газпром», результаты анализа аварийности и производственного травматизма в Обществе и в подрядных организациях при проведении работ на объектах предприятия, функ-

ционирование Единой системы управления производственной безопасностью (ЕСУПБ), результаты административно-производственного контроля (АПК) за соблюдением требований производственной безопасности на IV уровне в филиалах и анализ эффективности АПК на III уровне.

Кроме того, участниками были проанализированы результаты поведенческого аудита безопасности, организации безопасного проведения огневых и газоопасных работ на объектах Общества, обсуждение типовых несоответствий, выявленных по результатам анализа разрешительных документов на выполнение работ повышенной опасности и безопасное выполнение работ на высоте.

В ходе совещания заместитель начальника отдела охраны труда, промышленной и пожарной безопасности Абдула Абдулаев проинформировал коллег о промежуточных итогах, проведенного в Обществе с 17 по 20 октября ре-сертификационного аудита системы экологического менеджмента ПАО «Газпром» на соответствие требованиям стандарта ГОСТ Р ИСО 14001-2016 и системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда предприятия на соответствие требованиям стандарта ГОСТ Р ИСО 45001:2020.

– Проверка осуществлялась специалистом Ассоциации по сертификации ООО «Русский Регистр-Международная сертификация», – отметил Абдула Абдулаев. – В ходе аудита эксперт посетил структурные подразделения администрации Общества, Инженерно-технического центра, Махачкалинского и Дербентского линейных производственных управлений магистральных газопроводов. По итогам проверки представителем аудиторской компании был отмечен высокий уровень квалификации и компетентности персонала предприятия в выполнении требований по охране окружающей среды и эффективное функционирование систем менеджмента охраны здоровья и безопасности труда. Следует отметить, что стандарт ГОСТ Р ИСО 45001:2020 устанавливает требования к сохранению здоровья персонала и безопасности труда. Данный стандарт важен для всех видов производств, поскольку он свидетельствует о соблюдении требований к рабочим местам и условиям труда персонала.

Анна БАРЫКИНА

## МОЛОДЕЖКА

## ЮБИЛЕЙНАЯ ИГРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ



В ООО «Газпром трансгаз Махачкала» 26–27 октября состоялись двухдневные ролевые (управленческие) поединки среди молодых работников Общества в рамках мероприятий, посвященных 20-летию со дня образования Совета молодых ученых и специалистов Общества. Мероприятие организовано при поддержке ОППО «Газпром трансгаз Ма-

хачкала профсоюз» и объединило участников из всех филиалов и подразделений.

С приветствием в адрес молодых работников обратилась заместитель генерального директора по управлению персоналом и общим вопросам Лариса Умалатова.

– Молодежная организация является элементом общей концепции развития предпри-

ятия и формирования корпоративной культуры, она проводит большую системную работу по адаптации молодых работников, развитию их потенциала, повышению личной эффективности, – отметила Лариса Умалатова. – За два десятка лет Советом молодых ученых и специалистов Общества проведено множество научно-практических конференций, семинаров, форумов, интеллектуальных и спортивных игр, творческих мероприятий. Благодаря усилиям молодежной организации у молодых работников Общества есть возможность развить свой научный потенциал и повысить профессиональный уровень путем участия в различных корпоративных, региональных и федеральных мероприятиях.

От имени профсоюза Общества к молодежи обратилась председатель ОППО «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз» Руманият Насрутдинова, которая отметила роль и важность организации коллективных молодежных мероприятий.

– Здесь собрались молодые работники с активной жизненной позицией, способные внести свой вклад в развитие отрасли, – подчеркнула Руманият Насрутдинова. – Отрадно, что генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Александр Астанин постоянно поддерживает молодежные инициативы, создавая необходимую базу для будущего поступательного развития коллективных связей и формирования положительного климата среди молодых специалистов Общества.

Председатель Совета молодых ученых и специалистов Общества Бахтияр Атчиев ознакомил собравшихся с отчетом о проделанной работе СМУС за 2022–2023 годы. Он озвучил собравшимся, что в текущем году молодые

## ПРОФЕССИОНАЛЫ ОТВЕЧАЮТ ЗА СВЯЗЬ



Работа электромонтера связи сопряжена с высоким уровнем ответственности. Специалист данной профессии должен обладать не только техническим складом ума и уметь читать электрические и монтажные схемы, но также быть предельно аккуратным и исполнительным, иметь хороший глазомер и физическую силу.

Лучшего среди электромонтеров связи предприятия выбрали в конце октября на базе Учебно-производственного центра ООО «Газпром трансгаз Махачкала».

Проверить свои знания и практические навыки собрались шесть профильных специалистов Общества, имеющих опыт работы на линейно-кабельных сооружениях и станционном оборудовании.

На первом этапе конкурса профессионального мастерства оценивались теоретические знания участников. В ходе него коллегам предстояло дать развернутые ответы на 10 вопросов. Практический этап включал специаль-

ное задание, на выполнение которого каждому конкурсанту отводилось 20 минут. За это время коллегам необходимо было провести измерения параметров кабеля связи с помощью специальных приборов.

Победителем конкурса стал представитель Дербентского ЛПУМГ Салман Гасанов, занявший второе место. Ему присвоено звание «Лучший электромонтер ООО «Газпром трансгаз Махачкала» – 2023». Третье место завоевал наш коллега из Махачкалинского филиала Магомед Мичилов. Отметим, что при подведении итогов конкурса комиссия учитывала не только качество работы и скорость ее выполнения, но и соблюдение правил охраны труда.

Желаем победителям и участникам этого интеллектуального соревнования – представителям такой важной профессии – удачи и дальнейших успехов!

Арина РАДЖАБОВА

стр. 1 <<<

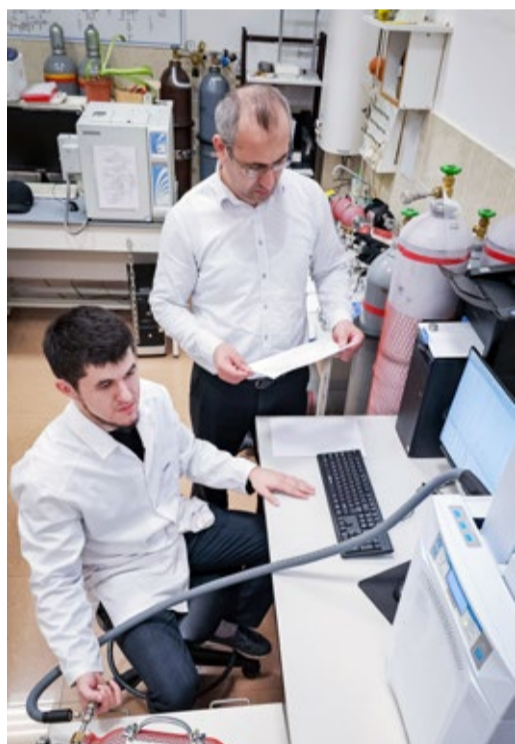


Уверен, что мы непременно будем использовать полученный богатый информативный материал в своей работе.

В ходе семинара все участники задавали спикерам интересующие их вопросы и получали на них полные, развернутые ответы с конкретными примерами из практики.

Анна БАРЫКИНА

## ЛУЧШИЙ ИНЖЕНЕР-ХИМИК РАБОТАЕТ НА ГИС «АКСАЙ»



ции персонала на повышение качества труда являются конкурсы профессионального мастерства среди специалистов и рабочих, регулярно проводимые на базе Учебно-производственного центра (УПЦ) Общества.

24 октября, на базе УПЦ состоялся очередной конкурс профессионального мастерства, в ходе которого за звание лучшего состязались инженеры-химики предприятия.

Участников мероприятия поприветствовали члены экспертной комиссии – директор УПЦ Милана Магомедова, начальник отдела кадров, трудовых отношений и социального развития Жубайрият Ильясова, начальник Инженерно-технического центра Ислам Хасболатов, ведущий инженер производственного отдела автоматизации и метрологического обеспечения Рамиз Качаев и начальник химико-аналитической лаборатории ИТЦ Камиль Адисов.

Для участия в профессиональном состязании прибыли два представителя Дербентского линейного производственного управления магистральных газопроводов (ЛПУМГ), по одному химику из Кизилюртовского и Тарумовского ЛПУМГ и пять участников из ИТЦ.

В рамках прохождения теоретического этапа конкурса – участники в течение часа прошли тестирование, состоявшее из 40 вопросов. Практический модуль был проведен на базе Химико-аналитической лаборатории и состоял из одного задания, в ходе которого необходимо продемонстрировать умение проводить исследование хроматографическим методом пробы природного газа по методу В ГОСТ 31371.7 – 2020 на новом хроматографическом комплексе «Хромос ГХ-1000».

– Ежегодный опыт проведения конкурсов профессионального мастерства на звание «Лучший инженер-химик» показал, что это достаточно эффективная форма профессионального обучения персонала, которая дает возможность выявить лучшего специалиста, – отметил Ислам Хасболатов. – Что касается участников, то для них конкурс – это возможность продемонстрировать свои знания, умения и навыки для достижения максимально высокого результата.

Анализ итогов выполнения теоретических заданий показал достаточный уровень знаний по общетехническим и специальным вопросам у большинства участников конкурса.

По результатам проведенного конкурса обладателем почетного звания «Лучший инженер-химик – 2023» стал инженер-химик ГИС «Аксай» Кизилюртовского ЛПУМГ Камалдин Ибрагимов. Третье место занял инженер-химик ГИС «Ново-Филия» Дербентского ЛПУМГ Ильмар Яхияев.

– Я работаю на предприятии уже шестой год, – рассказал Камалдин Ибрагимов. – В прошлом году я впервые участвовал в конкурсе и мне было интересно объективно оценить свой уровень знаний и навыков, определить в каких направлениях нужно усилить работу. Полученный опыт позволил мне достаточно серьезно подготовиться к профессиональному состязанию и показать наилучший результат. Уверен, что подобные мероприятия играют важную роль не только с точки зрения укрепления и дальнейшего развития традиций мастерства и наставничества, но и по части встреч и общения с коллегами в рамках своего профессионального сообщества химиков, ведь участвуя в конкурсах у нас реально появляется возможность обменяться опытом работы и обсудить насущные вопросы.

Анна БАРЫКИНА

## ИХ КОНЕК – ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ



В ООО «Газпром трансгаз Махачкала» 25 октября на базе Учебно-производственного центра состоялся ежегодный конкурс профессионального мастерства на звание «Лучший диспетчер – 2023».

В состязании принимали участие представители всех линейных производственных управлений магистральных газопроводов (ЛПУМГ) предприятия. Среди 10 конкурсантов выявляли лучшего посредством оценки

прохождения ими теоретического и практического этапов состязания.

Приветствовали участников конкурса члены экспертной комиссии, в состав которой вошли начальник Отдела кадров, трудовых отношений и социального развития Жубайрият Ильясова, начальник Учебно-производственного центра Милана Магомедова, начальник Производственно-диспетчерской службы Сиражутдин Арсланбеков, а также



ведущий инженер по расчетам и режимам Производственно-диспетчерской службы Ибрагим Мачишев.

Теоретическая часть конкурса заключалась в тестовых заданиях, состоящих из 20 вопросов. Максимально возможное количество баллов, которые участники могли набрать за правильные ответы равняется 60. На выполнение теоретического задания конкурсантам выделено 45 минут.

Практический этап состязания заключался в решении 3 специализированных задач, имеющих самое непосредственное отношение к основной работе персонала диспетчерских служб.

– Для выявления лучшего по профессии нами были подготовлены задания, с которыми должен справиться по-настоящему квалифицированный специалист, – рассказал Сиражутдин Арсланбеков. – ООО «Газпром трансгаз Махачкала» уделяет большое внимание повышению уровня профессионального мастерства среди своих работников. Конкурсы стимулируют стремление сотрудников к повышению уровня компетенции, личностному росту.

Лучший суммарный результат по итогам состязания показал диспетчер Тарумовского ЛПУМГ Махмуд Магомедов. Ему присвоено звание «Лучший диспетчер ООО «Газпром трансгаз Махачкала» – 2023».

Второе место завоевал представитель Кизилюртовского ЛПУМГ Эдил Ибрагимов, а третьего удостоился Джапарбек Джупалаев и Избербашского ЛПУМГ.

Мы искренне поздравляем победителей конкурса и желаем им не сбавлять обороты и двигаться к новым профессиональным высотам!

Наталья КУРБАНОВА

# ЮБИЛЕЙНАЯ ИГРА МОЛОДЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ



работники приняли участие и достойно представили наше предприятие более чем в 30 мероприятиях. В их числе XXIV Отраслевой научно-технической конференции молодых руководителей и специалистов в г. Екатеринбург, где наш работник, инженер Инженерно-технического центра Ильяс Зугумов показал высокий научный уровень исследования и глубокую проработку доклада. Команда предприятия приняла участие в военно-патриотическом молодежном слете «Родина – в твоём сердце», где продемонстрировала сплоченность, единый корпоративный дух и патриотический настрой.

В программу двухдневного мероприятия помимо игровых поединков вошли тренинг-лекция «Публичные выступления», организованная психологом Отдела кадров, трудовых отношений и социального развития Саидой Юнусовой, и экскурсия по Махачкале.

– Два дня пролетели на одном дыхании, – отметил Бахтияр Атчиев. – Участники управленческих поединков продемонстрировали высокий

уровень ведения переговоров. Не секрет, что навык успешного разрешения конфликтных ситуаций полезен и в работе, и в быту. А регулярные тренировки позволяют прокачать свои лидерские качества за столом переговоров. Уверен, что такого рода мероприятия полезны для коллектива, они дают возможность сплотить коллег, улучшить и наладить командообразование. Поэтому хотелось поблагодарить руководство и профсоюзную организацию за возможность организовать и провести данное мероприятие.

Поединки интеллектуального состязания прошли в живой форме – участники учились убеждать аудиторию, развивать навыки активного группового общения. Ситуации, моделируемые организаторами, выводили общение на совершенно новый уровень и помогали участникам реализовать свой потенциал. Кроме того, самопознание и открытие новых граней – своих и своих коллег – это познавательно, увлекательно, весело и иногда неожиданно для самих молодых специалистов.

**Ислам Зугумов – ведущий экономист Управления аварийно-восстановительных работ, участник мероприятия:**

– На мой взгляд, уникальность данного мероприятия в возможности применения в нашей повседневной работе практических навыков и приемов, используемых в управленческих поединках. Это призвано повысить культуру общения между работниками Общества в целом и членами Совета молодых ученых и специалистов, в частности.

От лица всех представителей СМУС и от себя лично хочется поблагодарить руководство Общества за возможность организации и проведения данного мероприятия и заверить, что управленческие поединки вызывают большой интерес и несут огромную пользу.

**Али Алиев – инженер по контрольно-измерительным приборам и автоматике Тарумовского ЛПУМГ, участник мероприятия:**

– Я принимал участие в игровых поединках впервые и хочу отметить атмосферу, которая царит на «поле битвы». В первую очередь мне импонируют доступность и простота общения, наверное именно этого не хватает порой. Все игры прошли позитивно, убедительно, ярко и во многом мы испытали именно те эмоции, которых ожидали.

стр. 1 &lt;&lt;&lt;

# ЛЕГЕНДА ГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ ДАГЕСТАНА



Н. Насрутдинов с бабушкой и младшим братом



Полный сил и энергии Н. Насрутдинов



Семейное фото Насрутдиновых



Студенты Грозненского нефтяного института им. М.Д. Миллионщикова



Встреча с жителями республики по вопросам газификации



Обсуждение вопросов перспективного бурения

уже говорилось, без лимитов на проектирование ни одна проектная организация не имела права даже принимать заказ на разработку документации. В связи с таким положением Насрутдин Ильмутдинович взял ориентир на республиканскую проектную контору «Дагкоммунпроект», которая, в силу возложенных на нее задач, имела право без лимита выполнять работы по прямым договорам со всеми заказчиками. Однако права проектирования газопроводов высокого давления она, безусловно, не имела, как не имела соответствующих специалистов. Насрутдин Ильмутдинович убедил перейти в «Дагкоммунпроект» главного специалиста проектной конторы ПО «Дагнефть» Пейсахова Р.М.

Н. Насрутдинов подготовил на бланке производственного объединения «Севкагазпром» (своей вышестоящей организации) разрешение на право проектирования объектов газовой промышленности, сам подписал и выдал его проектной конторе «Дагкоммунпроект», передал им комплект документации ранее построенного в Карабудахкентском районе газопровода-отвода в качестве наглядного пособия. Таким образом началась разработка документации на ряд отводов по республике.

Таким образом, благодаря невероятным усилиям, энергии, упорству и настойчивости Насрутдина Насрутдинова в Дагестане была создана новая система газоснабжения, предполагающая максимальное использование построенного магистрального газопровода «Моздок – Казимагомед». В период с 1984 по 1992 годы было спроектировано, построено и введено в эксплуатацию более 350 км газопро-

водов-отводов и 22 автоматических газораспределительных станций.

## НОВЫЙ ВИТОК РАЗВИТИЯ

В 1992 году Дагестанское линейное производственное управление магистральных газопроводов вошло в состав государственного газового концерна «Газпром» и стало самостоятельным юридическим лицом.

Вскоре организация была преобразована в ООО «Дагестангазпром», в котором под началом Насрутдина Насрутдинова трудились уже тысячи работников.

Следует отметить, что деятельность предприятия пришлось на сложные годы резкого ухудшения общественно-политической ситуации на Северном Кавказе. В Чеченской Республике шли военные действия. В результате террористического акта был взорван воздушный переход магистрального газопровода «Моздок – Казимагомед» через реку Терек. Дагестан остался без природного газа, и все были в растерянности. С большим трудом Насрутдину Насрутдинову удалось убедить военное командование, руководство республики и ОАО «Газпром» в необходимости восстановления перехода силами коллектива «Дагестангазпрома». Бригада работников предприятия под охраной ОМОНа три дня днем и ночью ударными темпами проводила ремонтные работы, чтобы подать газ Хасавюрту. Подобных аварийно-восстановительных работ на территории Чечни в то время было много.

С конца 1999 по 2001 годы коллективу предприятия была поручена эксплуатация газотранспортной системы соседней респуб-

лики. Так, работники предприятия провели работы по восстановлению объектов газотранспортной системы на освобожденной от бандформирований территории Чеченской Республики и газификацию Шелковского района. Достаточно быстро были построены газопровод-отвод к станции Курдюковская, подводящие газопроводы к десяти населенным пунктам Шелковского района, а также частично внутрисельские распределительные газовые сети. Тогда же в составе своего предприятия Насрутдин Ильмутдинович создал новое линейное производственное управление магистральных газопроводов на базе компрессорной станции «Червленая». Этот филиал стал символом мирной жизни, поскольку работники подразделения почувствовали заботу, стали получать заработную плату и материальную помощь, а значит и стабильность. Постепенно проводилось прерванное войной восстановление топливно-энергетического комплекса Чечни, а у населения республики появилась надежда на мирную жизнь.

Позже главой администрации Чеченской Республики Ахматом Кадыровым в адрес руководства ОАО «Газпром» Рэма Вяхирева и Председателя Государственного Совета Республики Дагестан Магомедели Магомедова были направлены благодарственные письма с теплыми словами в адрес работников предприятия, внесших большой вклад в налаживание мирной жизни в Чеченской Республике.

В том же 2001 году газификация Республики Дагестан стала идти ускоренным темпом

благодаря подготовленной Насрутдином Насрутдиновым и утвержденной Председателем Правительства Республики Дагестан Хизри Шихсаидовым республиканской программе. В рамках нее в течение года было осуществлено проектирование и строительство многочисленных межпоселковых газопроводов и внутрисельских газовых сетей, общей протяженностью более 400 км во многих районах республики.

## С ВЫСОТЫ ПРОШЕДШИХ ЛЕТ...

Природное трудолюбие, неиссякаемая энергия и одержимость мечтой помогли Насрутдину Насрутдинову несмотря на всевозможные препятствия и многочисленные препоны добиться создания газотранспортного предприятия и осуществить столь масштабную газификацию родной республики.

Сегодня, оглядываясь назад, Насрутдин Ильмутдинович считает все свои достижения невозможными без поддержки хороших друзей, добросовестных коллег и коллективов, с которыми ему пришлось работать. Ему, как вспоминает сам юбиляр, очень везло с людьми. Его настойчивые и одновременно убедительные доводы находили отзыв у высшего руководства. И это тоже помогало достигать цели!

Поздравляя с юбилеем Насрутдина Ильмутдиновича мы еще раз отмечаем свое восхищение масштабом его личности, уникальным даром делать невозможное возможным и желаем ему крепкого здоровья!!!

Анна БАРЫКИНА

## ЯРКИЙ КОНЦЕРТ ДЛЯ ГОСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ



В середине ноября по приглашению Общероссийской общественной организации «Федерация анестезиологов и реаниматологов» творческие коллективы ООО «Газпром трансгаз Махачкала» – лауреаты корпоративного фестиваля «Факел» ПАО «Газпром», приняли участие в концертной программе, организованной для участников состоявшейся в Махачкале научной конференции «Акту-

альные проблемы медицины критических состояний».

Воспитанники детских хореографических ансамблей предприятия «Чулпан» и «Тарки-Тау» подарили гостям конференции – медикам из Москвы и Санкт-Петербурга азарт и незабываемую энергетику танцевальных постановок, а солист Али Назарханов исполнил несколько лирических композиций.

– Блистательная хореография, сценическое обаяние и яркие национальные костюмы юных исполнителей впечатлили наших гостей, – отметила организатор мероприятия – заведующая отделением нейрореанимации Республиканской клинической больницы, заслуженный врач Российской Федерации, кандидат медицинских наук Хасайбат Нуцалова. – Ребятам удалось зарядить зал энергетикой и мощью нашей национальной

музыки и танцев. Представленная программа прозвучала насыщенно, ярко и колоритно. Хочу выразить искреннюю благодарность руководству ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в лице генерального директора предприятия Александра Астанина и самим участникам нашего мероприятия за незабываемые впечатления, которые останутся в памяти гостей республики. **Анна БАРЫКИНА**

### ДЕНЬ В КАЛЕНДАРЕ

## ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Существуют болезни, наносящие большой вред здоровью. Они приводят к необратимым функциональным и органическим изменениям. Сокращение качества и продолжительности жизни могут вызываться недугами, порождающими несогласованность во взаимодействии систем гомеостаза (саморегуляции). Для противодействия одному из них создан международный праздник.

Впервые Всемирный день борьбы против диабета справлялся в 1991 году. Идею действия выдвинула Международная диабетическая федерация и Всемирная организация здравоохранения. Инициатива нашла поддержку и начала набирать популярность по всему миру.

Дата имеет символическое значение. Она приурочена ко дню рождения Фредерика Бантинга, открывшего гормон инсулин и спасшего многие жизни.

По оценкам экспертов, 463 миллиона человек во всем мире страдает диабетом. 212 миллионов человек живут с диабетом, но не знают о своем диагнозе! Сахарный диабет – хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови. Количество сахара в крови контролируется гормоном – инсулином, который вырабатывается поджелудочной железой.

При диабете организм либо не вырабатывает достаточно инсулина, либо не может эффективно его использовать. Диабет может развиваться в любом возрасте.

Диабет 1 типа часто появляется в детстве или подростковом возрасте.

Диабет 2 типа, более распространен и чаще встречается у людей старше 40 лет.

Диета является важнейшим ключевым фактором в лечении диабета обоих типов.

В целом, диабетики имеют те же потребности в питании, что и обычные люди. Однако им необходимо тщательно контролировать потребление пищи, чтобы свести к минимуму нагрузку на механизм регулирования уровня сахара в крови.

По этой причине при лечении диабета в зависимости от тяжести его течения, может быть выбрана одна из трех программ: только диета, диета и пероральные гипогликемические лекарственные средства, или диета и инсулин.

Диета должна удовлетворять всем потребностям в питании. Диетотерапия при сахарном диабете пытается уменьшить последствия заболевания, поддерживая нормальное метаболическое состояние организма. Это достигается путем нормализации уровня глюкозы в крови за счет повышения чувствительности к инсулину и оптимизации использования и производства глюкозы.

Люди, получающие инсулин, должны уделять особое внимание срокам приема пищи и распределению пищи во времени, чтобы избежать значительных изменений уровня глюкозы в крови. Эпизоды гипогликемии вредны для мозга, и их следует избегать любой ценой. Для всех людей, страдающих диабетом, приемы пищи и перекусы должны сочетаться с физической активностью, поскольку физические упражнения повышают доступность инсулина и чувствительность к инсулину.

В последнее время Всемирному дню борьбы против диабета уделяется пристальное внимание. Ежегодно по этому случаю устраиваются различные флешмобы (заранее подготовленные действия группы людей). Благотворительные фонды направляют листовки в учреждения с целью преодоления безразличия населения к болезни, распространение культуры контроля уровня сахара в крови. Знаменитые деятели культуры, искусства, звезды шоу-бизнеса записывают видеоролики, обращающие взоры социума на актуальные вопросы.

Важной задачей является борьба с беспечным отношением к собственному здоровью и образу жизни. В средствах массовой информации публикуются материалы, рассказывающие об инсулине и его значении. Говорится об опасности сахарного диабета, поражающего миллионы людей, о противостоянии ему, сбалансированном питании.

Спортивными организациями во Всемирный день борьбы против диабета устраиваются забеги на короткие и длинные дистанции. Победителей награждают ценными призами. Ученые сообщают результаты исследований: делятся информацией об успехах и трудностях в своей сфере и последних достижениях медицины.

**Наталья КУРБАНОВА**  
по материалам интернет изданий

### ВАЖНО!

## ОСТОРОЖНО, ГАЗ!



В связи со сменой погодных условий, а также ввиду нарушения правил использования газа в быту, увеличивается вероятность возникновения аварийных ситуаций, связанных с утечкой газа на внутридомовом и внутриквартирном газовом оборудовании.

Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха. Для того чтобы вовремя заметить утечку, в него добавляют сильно пахнущее вещество, придающее ему специфический «газовый» запах.

### ПРИЧИНЫ УТЕЧКИ БЫТОВОГО ГАЗА И ОТРАВЛЕНИЙ ИМ:

1. Неисправность труб, плит, колонок, баллонов;
2. Неправильная установка газового оборудования;
3. Слабое крепление резинового шланга между баллоном (трубой) и плитой, из-за чего может произойти взрыв;
4. Неполное закрытие крана газовой плиты;
5. Заливание огня газовой горелки выкипающей водой, молоком;
6. Задуть слабое огня сквозняком.

Поэтому, если вы самостоятельно разогреваете обед, не отходите далеко от газовой плиты и держите ее под контролем. Очень важно обеспечить в помещении, где установлена газовая плита, хорошую вентиляцию. Если нет вытяжной установки, то при работе газовой плиты нужно всегда держать форточку или окно приоткрытыми. При наличии в кухне вентиляционного отверстия необходимо следить за чистотой фильтра, установленного в нем, так как он постепенно забивается грязью и жиром.

Имейте в виду, что пламя газовой горелки должно быть ровным, голубого цвета. Если же оно красное или желтое, а на кастрюлях, сковородках появилась накипь – газ сгорает не полностью и надо вызвать мастера.

### ЗАПОМНИТЕ!

При запахе бытового газа в доме или подъезде нельзя трогать электровыключатели, звонить в электрзвонки, вызывать лифт, пользоваться спичками и зажигалками.

От любой искры может произойти взрыв газа во всем доме.

Быстро откройте двери и окна, чтобы сквозняком выдуло ядовитое скопление газа.

Перекройте газовую трубу.

Все это нужно делать, задерживая дыхание и прикрывая рот и нос любой тканью.

Если причина загазованности неясна и своими силами справиться не удастся, то следует быстро покинуть опасное место и вызвать аварийную газовую службу. Лучше сделать это от соседей по телефону 04 или 112.

При отравлении любым газом у человека вначале начинает сильно болеть и кружиться голова, появляется шум в ушах. Затем темнеет в глазах, подкатывает тошнота. Эти признаки – важный сигнал для вас, вы должны побыстрее уйти из опасного места и предупредить окружающих.

При более сильном отравлении затемняется сознание, появляются мышечная слабость, сонливость. Возможны потеря сознания, судороги и смерть.

Первая помощь «надышавшемуся» угарным или бытовым газом: пострадавшего необходимо вывести, вынести на улицу. При слабом поверхностном дыхании или его остановке следует применить искусственное дыхание. Помогают в таком случае растирание тела, прикладывание грелки к ногам, кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта.

Лица, нарушившие «Инструкцию по безопасному использованию газа при удовлетворении коммунально-бытовых нужд», несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

**Наталья КУРБАНОВА**  
по материалам интернет изданий

НАШ ДОСУГ

## ВСЕ ЗА ОДИН ДЕНЬ: И УЛОВ, И ПЛОВ...

Суббота, 28 октября, стала настоящим праздником для сотрудников филиалов и подразделений ООО «Газпром трансгаз Махачкала». В этот день на территории базы отдыха «Рыбачья деревня» состоялись рыболовный и кулинарный турниры, организованные Объединенной первичной профсоюзной организацией «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз».

Мероприятие открыл генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Махачкала» Александр Астанин и председатель ОППО «Газпром трансгаз Махачкала профсоюз» Руманият Насрутдинова.

– Такие мероприятия помогают укрепить коллективный дух, развить дружеские связи и повысить мотивацию к работе, – отметил Александр Астанин. – Я благодарю профсоюз за организацию этого турнира и призываю всех продолжать поддерживать такие инициативы.

– Цель профсоюза создавать благоприятные условия для работы и отдыха, – подчеркнула Руманият Насрутдинова. – Мы будем продолжать организовывать подобные мероприятия и приглашаем всех принимать в них участие.

В двух турнирах приняли участие 13 команд, в состав которых входили по два кули-

нара и один рыбак. Рыболовный турнир оказался настоящим испытанием для участников, которые соперничали друг с другом в мастерстве и удаче. После трех часов состязания были подведены итоги и определены победители. Золотая награда досталась Магомеднаби Абсаламову из команды «Автомобилист» (УТТСТ), на втором месте оказался Мирза Крумов из команды «Каспий» (Избербашское ЛПУМГ), а на третьем – Рустам Ихласов из команды «Шаза» (СКЗ). Приза за самый большой улов был удостоен Рустам Ихласов.

Параллельно с рыболовами свое мастерство показывали и повара, готовившие плов –

любимое блюдо многих сотрудников. Команды проявляли креативность и старались удивить жюри своими кулинарными навыками. После оценки блюд судьи определили призеров: первое место заняла команда «Дербент-5000» (Дербентское ЛПУМГ), второе – команда «Очумелые ручки» (УМТСК), а третье – «Жара». Приз зрительских симпатий достался команде «Связь» (Управление связи).

По завершении награждения всех участников мероприятия ждал вкусный и ароматный обед.

**Ильяс ИДРИСОВ**



# САМЫЙ БЫСТРЫЙ ГОНЩИК



Картинг приобретает все большую популярность и как развлечение, и как вид спорта. Во многих городах появляются картодромы, где можно получить дозу адреналина, улучшить свои навыки вождения, снять стресс и просто весело провести время. Любители этого экстремального вида спорта из числа молодых работников ООО «Газпром трансгаз Махачкала» еже-

годно состязаются между собой в скорости. Организует подобные турниры Совет молодых ученых и специалистов предприятия (СМУС) Общества.

Спортивное мероприятие прошло в два этапа: первый в выходные дни 11 и 12 ноября, а второй – 18 и 19 ноября.

Согласно регламенту состязания, каждый участник совершил десятиминутный заезд,

результаты которого зафиксированы и занесены в общую турнирную таблицу. Для победы в соревнованиях гонщику необходимо было показать лучшее время за один круг.

Всего организаторами получено 56 заявок от молодых работников из Тарумовского, Махачкалинского, Кизилюртовского и Избербашского линейных производственных управлений магистральных газопроводов, Службы корпоративной защиты, Управления связи, Учебно-производственного центра, Инженерно-технического центра, Управления аварийно-восстановительных работ, Управления по эксплуатации зданий и сооружений, Управления материально-технического снабжения и комплектации, Службы информационно-управляющих систем и администрации Общества.

Итоги молодежного турнира и награждение победителей состоялось 23 ноября. Первое место занял инженер (по эксплуатации технологического оборудования) газокompрессорной службы Избербашского линейного производственного управления магистральных газопроводов Ислам Разиев, второе место завоевал инженер-программист Учебно-производственного центра Якуб Раджабов, третьего места удостоился заведующий здравпунктом Управления связи – врач-оториноларинголог Ислам Яхьяев.

Среди девушек первой стала инженер Службы автоматизации и метрологического обеспечения Махачкалинского ЛПУМГ Асиль Мирошниченко.

Дипломы, кубки и памятные призы победителям в торжественной обстановке вручи-

**Бахтияр Атчиев – председатель СМУС:**

– Надо сказать, что турнир по картингу среди молодых работников – это не просто спортивное состязание, но и возможность вместе провести выходной день в неформальной обстановке. Безусловно, в числе участников есть те, кто систематически занимается этим видом спорта, показывают конкретные результаты, оказываются в числе победителей и призеров наших турниров. Но есть и такие, кто, придя в первый раз на состязания из праздного любопытства, настолько впечатляются этим экстремальным спортом, что вскоре становятся истинными любителями азарта и скорости.

ла заместитель генерального директора по управлению персоналом и общим вопросам Лариса Умалатова. Она подчеркнула важность подобных мероприятий, развивающих в молодежи спортивный азарт, соревновательный и корпоративный дух, призвала молодых работников поддерживать инициативы СМУС и вырабатывать в себе яркие лидерские качества.

Мы поздравляем победителей и желаем им успехов не только в спортивных состязаниях, но и во всех сферах жизни!

**Наталья КУРБАНОВА  
Анна БАРЫКИНА**

## СПОРТ

# И СНОВА – ЧЕМПИОН!



С 10 по 12 ноября в Хасавюрте прошел традиционный международный турнир по вольной борьбе, посвященный памяти Заслуженного мастера спорта России, обладателя Кубка мира 1998 года Шамиля Умаханова. Спортивное

состязание объединило более 200 борцов, среди которых спортсмены, входящие в состав сборной России, а также вольники из Казахстана, Бахрейна, Таджикистана, Турции, Азербайджана и других государств.

Турнир состоялся в спорткомплексе имени Гамида Гамидова в десяти весовых категориях. Наш коллега – инженер Службы по управлению техническим состоянием и целостностью газотранспортной системы Инженерно-технического центра Тажитин Акаев стал участником спортивного состязания, выступив в весовой категории до 86 кг. По результатам турнира он стал обладателем золотой награды.

– К турниру я готовился достаточно серьезно, – отметил Тажитин Акаев. – Но несмотря ни на что мне пришлось очень сильно потрудиться. На предварительном этапе состязаний я превзошел таких сильных соперников как Аманула Гаджимогомедов, Магомедшариф Биякаев, Аду Багомедов, Рамзан Булатов. В финальном поединке я нанес поражение победителю молодежного первенства страны Мухаммед-Тахиру Ханиеву став чемпионом турнира.

Конечно, спорт занимает важное место в моей жизни, но в любом случае это – при-

ятное хобби, которому я посвящаю все свое свободное время. На самом деле, больше всего я хочу реализоваться как специалист на своем рабочем месте, так как прекрасно осознаю, что трудовая деятельность – это основное для такого человека как я.

Надо сказать, что мой путь в нефтегазовую отрасль был осознанным с 15 лет. В 2010 году сдав предварительные экзамены я стал участником специальной учебной довузовской программы подготовки, которую прошел на базе Учебно-производственного центра Общества. В рамках нее преподаватели Российского государственного института нефти и газа имени И.М. Губкина читали нам лекции и проводили семинарские занятия по математике и физике. Результатом прошедшего обучения стало мое успешное поступление в ведущий профильный вуз страны по целевому направлению от предприятия. В 2018 году успешно окончив институт, получив степень бакалавра и магистра я вернулся в Общество, и с тех пор работаю инженером Службы по управлению техническим состоянием и целостностью газотранспортной системы ИТЦ.

Мы поздравляем Тажитина Акаева с заслуженной победой и поясом чемпиона, желаем ему дальнейших не только спортивных побед, но и карьерного роста!

**Анна БАРЫКИНА**

## НЕКРОЛОГ



Дорогие коллеги! Коллектив ООО «Газпром трансгаз Махачкала» постигла невосполнимая утрата – 12 ноября 2023 года на 29 году жизни скончался наш коллега – ведущий специалист Отдела обеспечения защиты имущества Службы корпоративной защиты Бийболатов Арсланхан Абдулмуталимович.

Арсланхан Бийболатов пришел в коллектив ООО «Газпром трансгаз Махачкала» в июле 2017 года. С самого начала своей трудовой деятельности он зарекомендовал себя как ответственный специалист, добрый и отзывчивый человек.

Невыносимо тяжелая потеря легла на плечи всех, кто знал и любил Арсланхана. Особенно велико горе родных и близких.

Коллектив предприятия навсегда сохранит светлую память об Арсланхане и выражает искренние соболезнования родственникам покойного.



Уважаемые коллеги! С прискорбием сообщаем вам о безвременной кончине нашего коллеги Яхьяева Тимура Камалутдиновича на 35 году жизни. Тимур и его супруга скончались в результате трагической случайности 16 ноября 2023 года.

Тимур пришел в коллектив предприятия в декабре 2022 года. Работал оператором ГРС 5 разряда в Службе по эксплуатации ГРС и ГХ Махачкалинского ЛПУМГ.

Светлая память о нашем коллеге – молодом, энергичном и позитивном человеке навсегда останется в наших сердцах.

Сиротами остались трое детей. Коллектив ООО «Газпром трансгаз Махачкала» выражает искренние соболезнования родным и близким покойного.

## ВНИМАНИЕ!

назад (на спину)	ПРИ ПАДЕНИИ на бок	вперед (на живот)	ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ	ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руки раскиньте максимально широко, чтобы загасить удар, не приземляйтесь на выставленные руки, чтобы не травмировать их</li> <li>• подбородок опустите на грудь, чтобы не удариться затылком, а также закройте рот, чтобы язык не попал между зубами</li> <li>• колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вытяните руку перед собой, а не в сторону падения, разверните ее вниз ладонью</li> <li>• подбородком коснитесь груди, слегка прижав ухо к противоположному плечу, а не на то, на которое падаете</li> <li>• при падении согните ногу под 90 градусов, создав из нее подобие треугольника и постарайтесь коснуться земли всей боковой поверхностью этой ноги</li> <li>• не падайте на локоть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разведите пальцы рук как вверх, это нужно для того, чтобы обе руки коснулись земли одновременно. Это уменьшит нагрузку на каждую руку</li> <li>• согните руки в локтях – так вы амортизируете удар</li> <li>• самая распространенная ошибка – падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят переломы запястий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не торопитесь подниматься, оцените свое состояние, только после этого продолжите передвижение</li> <li>• при необходимости попросите помощи у проходящих мимо</li> <li>• дойдите до теплого помещения и осмотрите место ушиба</li> <li>• если вы получили травму, обратитесь в травмпункт за медицинской помощью</li> </ul>	<p>Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обезболить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка.</p> <p>Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.</p>